MANUEL D'UTILISATION

QUALITÉ CERTIFIÉE. MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ-PRIX. N.° 1 TABLE D'INVERSION CLASSÉE

Tables d'inversion séries ComforTrak™

Modèles EP-560 et EP-860

Le modèle peut différer des images présentées. Les instructions d'utilisation restent les mêmes.

TEETER Hang ups®

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

⚠AVERTISSEMENT

LE NON RESPECT DE CES INSTRUCTIONS ET DES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.

AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de blessure:

- Lisez et comprenez toutes les instructions, visionnez le DVD d'instructions, examinez tous les documents joints et vérifiez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion. Il est de votre responsabilité de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et des risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de panne de l'appareil. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient pleinement informés du bon usage de l'équipement et de toutes les précautions de sécurité.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table d'inversion est utilisée par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou avec un handicap.
- Utilisez la table d'inversion uniquement pour l'usage auquel elle est destinée, tel que décrit dans le présent manuel. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- NE JAMAIS laisser tomber ni introduire le moindre objet dans aucune des ouvertures.
- NE PAS utiliser ni ranger le produit en extérieur.
- NE PAS utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 6 pieds et 6 pouces (198 cm) ou si vous pesez plus de 300 livres (136 kg). Une défaillance structurelle pourrait avoir lieu ou votre tête/cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- NE PAS laisser les enfants utiliser cet appareil.
- Maintenez les enfants, les accompagnateurs et les animaux à distance de l'appareil pendant son utilisation
- Maintenez les membres de votre corps, vos cheveux, vos vêtements flottants et vos bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- La table d'inversion ne comprend aucune partie remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est conçu pour une utilisation domestique uniquement. NE PAS utiliser dans une enceinte commerciale, en location ou institutionnelle.
- NE PAS utiliser l'appareil sous l'influence de drogues, d'alcool, ou de médicaments qui peuvent entraîner une somnolence ou une désorientation.
- TOUJOURS inspecter l'appareil avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les fixations soient sûres.
- Veillez à TOUJOURS remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'appareil hors d'usage tant qu'il n'a pas été réparé.
- TOUJOURS placer l'appareil sur une surface plane et à distance de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une chute ou une immersion accidentelles.
- TOUJOURS porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate telles que des tennis. NE PAS porter de chaussures pouvant empêcher la fermeture du système de fixation des chevilles, telles que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou dépassant l'os de la cheville.
- TOUJOURS s'assurer que l'équipement soit correctement ajusté selon les réglages corrects de l'utilisateur avant chaque utilisation.
- NE PAS faire de mouvements brusques, ne pas utiliser d'haltères, de bandes élastiques ou tout autre appareil d'exercice ou d'étirement sur la table d'inversion..
- Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs aux capacités physiques ou mentales réduites auront besoin de l'aide d'un partenaire pour s'assurer qu'ils sont en mesure de trouver le bon équilibre et de revenir en position verticale sans assistance.
- Si vous ressentez de la douleur ou des vertiges, ou si la tête vous tourne pendant l'inversion, revenez immédiatement en position verticale pour récupérer et éventuellement descendre de l'appareil.
- NE PAS utiliser cet appareil sans l'accord d'un médecin agréé. Examinez attentivement avec votre médecin agréé la liste suivante des contre-indications médicales concernant l'inversion: (Ceci n'est pas une liste exhaustive, il ne s'agit que d'une liste de référence).

  - Infection de l'oreille moyenne
  - Glaucome
  - Troubles circulatoires ou cardiaques
  - Faiblesse des os (ostéoporose)
  - Obésité extrême
  - Décollement rétinien
  - Blessure de la colonne vertébrale
  - Fractures récentes ou non guéries
  - Grossesse
  - Conjonctivite
  - Sclérose cérébrale
  - Broches médullaires
  - Hernie hiatale
  - Pression sanguine élevée
  - Articulations très enflées
  - Prothèses orthopédiques implantées chirurgicalement
  - Hernie ventrale
  - Hypertension
  - Accident vasculaire cérébrale récent ou transitoire
  - Utilisation d'anticoagulants (y compris des doses élevées d'aspirine)
  - Accident ischémique

- Consultez les avertissements supplémentaires affichés sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité d'une étiquette ou du manuel d'utilisation, prenez contact avec le service client pour le remplacer.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Ce produit est référencé par Underwriters Laboratories, Inc. Des échantillons représentatifs de ce produit ont été évalués par UL et répondent aux normes de sécurité en vigueur.

Access the MANUEL D'UTILISATION in English at teeter-inversion.com

Para descargar e imprimir las instrucciones de montaje de ComforTrak™ en español, visite teeter-inversion.com

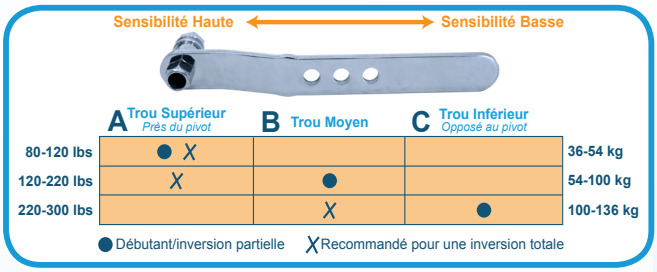
Caractéristiques sujettes à modification sans préavis. Teeter Hang Ups est une marque déposée de Teeter. © 2013 Teeter. Le droit international interdit toute copie. E61710-F 1113-3

Paramètres de l'utilisateur

Il y a quatre (4) paramètres de l'utilisateur disponible sur votre Teeter lesquels doivent être ajustés spécifiquement à vos besoins personnels et à votre morphologie. Prenez votre temps pour trouver votre réglage idéal - avec la table d'inversion correctement réglée, vous contrôlerez totalement la rotation du dossier et vous assurerez une inversion confortable et relaxante. ***Avant chaque utilisation de la table d'inversion, assurez-vous que les paramètres de l'utilisateurs sont ajustés à vos réglages personnels.***

1 Charnières pivotantes: Sélectionnez un trou de réglage

La charnière pivotante permet de contrôler la sensibilité ou le degré de rotation. Il y a trois trous de réglage; le choix du trou dépend aussi bien de votre poids que de la sensibilité de rotation désirée (diagramme de droite). Nous recommandons aux utilisateurs qui utilisent la table d'inversion pour la première fois de commencer avec le réglage C, qui est le réglage de rotation le moins sensible.



MODIFIER LE RÉGLAGE DE LA CHARNIÈRE PIVOTANTE

1. Tirez la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur et glissez l'axe principal jusqu'au tout dernier trou (le réglage de rangement près de l'arrière des chevillières). Relâchez et engagez la goupille (Schéma 1).
2. Placez-vous devant le dossier et faite le pivoter dans le sens opposé à l'utilisation (Schéma 2) pour qu'il repose contre la barre transversale du cadre en A.
3. Attrapez chaque charnière pivotante sous les pivots, en utilisant vos pouces pour ouvrir les crochets autobloquants sur les pivots (Schéma 3). Soulevez en même temps les deux côtés du dossier hors du cadre en A et posez la tête du dossier sur le sol.
4. Ouvrez complètement chaque dispositif de blocage à came. Désengagez la charnière pivotante de la goupille de support et faite la glisser jusqu'au réglage désiré (Schéma 4). Engagez la goupille de support dans le même trou de réglage que la charnière pivotante de chaque côté. Serrez le dispositif de blocage à cam.
5. Rattachez le dossier dans les platines de charnière du cadre en A (Schéma 5). Assurez-vous que les crochets autobloquants sont bien refermés sur chaque pivot de charnière pivotante. Faites pivoter le dossier jusqu'à atteindre la position d'utilisation et ajustez l'axe principal pour l'utilisation (Schéma 6).

Schéma 1

Schéma 2

Schéma 3

Schéma 4

Schéma 5

Schéma 6

2 Axe principal: Déterminer le réglage de la hauteur

Schéma 7
Les réglages de la hauteur sont étiquetés en pouces et en centimètres.

1. Placez-vous debout du côté gauche du cadre en A. Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur à l'aide de votre main droite tout en faisant glisser l'axe principal vers l'extérieur avec la main gauche (Schéma 7). Pour un ajustement facile, descendez l'axe principal en dessous de l'horizontale pour l'allonger et lever l'axe principal au dessus de l'horizontale pour le raccourcir.
2. Commencez en faisant glisser l'axe principal jusqu'au dernier réglage que vous pouvez lire qui est un pouce (2,54 cm) plus grand que votre hauteur (par ex., si vous mesurez 5'10"/178 cm, les derniers numéros visibles seront 5'11"/180 cm). Cela vous aidera à vous assurer que la rotation de la table n'est pas trop rapide. Vous devrez ensuite le tester pour voir si le réglage vous convient. Votre réglage idéal de hauteur dépendra de la distribution de votre poids et peut varier de plusieurs pouces de plus ou de moins par rapport à votre hauteur réelle.
3. Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur afin qu'elle s'engage parfaitement dans un trou.

3 Courroie d'attache angulaire: Prédéterminer l'angle

Pour une première utilisation, fixez la courroie d'attache angulaire à la barre en U se trouvant sous le dossier (Schéma 8) pour limiter l'angle de rotation. Vous pouvez augmenter l'angle de rotation autorisé par la courroie d'attache angulaire dès que vous vous sentirez plus à l'aise avec l'utilisation de la table d'inversion. Vous pouvez aussi l'enlever pour une inversion intégrale.

Schéma 8

4 Réglage confort pour les chevilles: Trouvez votre réglage

Le réglage confort pour chevilles peut pivoter en position haute ou basse (Schéma 9), avec un pouce (2,54 cm) de différence entre les deux. Votre réglage peut varier en fonction du type de chaussure ou de la pointure.

Ajustez le réglage confort pour cheville de façon à ce que les chevillières et les talonnières avant soient fixées autour de la partie la plus étroite de vos chevilles (avec la distance la plus courte possible entre le système de blocage des chevilles et le haut de votre pied). Cela réduira le glissement du corps sur le dossier pendant l'inversion, glissement qui peut gêner votre capacité à contrôler la rotation de la table d'inversion.

Schéma 9

Préparez-vous à vous à pratiquer l'inversion

AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION

Assurez-vous que la table d'inversion pivote avec souplesse jusqu'à la position d'inversion intégrale et dans l'autre sens, et que toutes les fixations sont sécurisées. Assurez-vous qu'il y ait un espace de rotation adéquat aussi bien devant, au-dessus et derrière vous.

TOUJOURS porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate telles que des tennis. **NE PAS** porter de chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou tout autre chaussure pouvant dépasser de l'os de la cheville, car ce type de chaussure pourrait entraver la fixation sécurisée de vos chevilles.

⚠AVERTISSEMENT

NE JAMAIS utiliser la table d'inversion orientée vers le bas. **NE PAS** essayer d'invertir ou d'appuyer la partie supérieure de votre corps contre le dossier avant d'avoir correctement fixé vos chevilles. **LE FAIT DE NE PAS FERMER CORRECTEMENT** le système de blocage des chevilles peut entraîner des blessures graves ou la mort!

Fixer Vos Chevilles

Schéma 10

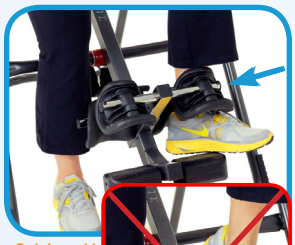


Schéma 11

Schéma 11A

Schéma 12

Schéma 13

Schéma 14

Il est extrêmement important que vous fixiez correctement vos chevilles avant l'inversion:

1. Avec votre dos sur le dossier, et en utilisant les poignées pour vous stabilisez, placez-vous doucement dans le cadre en A pour vous tenir près d'un côté de l'axe principal (la barre transversale du cadre en A doit être derrière vos jambes) (Schéma 10). Soulevez le pied le plus près de l'axe principal sur le système de fixation des chevilles et placez-le sur le sol de l'autre côté, de manière à enfourcher l'axe principal.
2. Si le système de fixation des chevilles est en position fermée, tirez sur la goupille en T et soulevez les chevillières avant. Relâchez la goupille en T afin qu'elle s'enclenche totalement dans le trou de réglage en position ouverte.
3. Pour trouver votre équilibre, n'appuyez que la partie basse de votre corps contre la partie basse du dossier tout en glissant une cheville à la fois de chaque côté (Schéma 11) dans les chevillières avant et les talonnières, en plaçant votre pied sur le réglage confort pour chevilles.

   NE PAS insérer votre pied dans les chevillières comme si vous mettiez votre pied dans une chaussure (Schéma 11). Vos pieds doivent toujours être posés soit sur le sol, soit sur le réglage confort pour chevilles. Ne jamais utiliser une quelconque autre partie de la table d'inversion comme appui (Schéma 12 et 13).
4. Appuyer fermement vos chevilles contre les talonnières, puis faites légèrement tourner le dessus des talonnières en direction de vos chevilles pour accroître votre confort pendant l'inversion.
5. Tirez sur la goupille en T pour que les chevillières avant actionnées par ressort se referment contre vos chevilles (Schéma 14).
6. Réglez les chevillières et les talonnières avant pour vous assurer que le système de blocage des chevilles soit bien fixé contre vos chevilles. Relâchez la goupille en T afin qu'elle s'enclenche totalement dans le trou de réglage (Schéma 15).

   Si la goupille en T ne s'enclenche pas automatiquement dans un trou (Schéma 16), poussez les chevillières avant vers vous jusqu'à ce que la goupille en T s'enclenche complètement dans le trou de réglage suivant le plus serré.

Schéma 15

Schéma 16

Vérifiez qu'aucune partie de vos chaussures ou de vos vêtements ne touche ou n'entrave pas la goupille en T de quelque façon que ce soit pendant l'inversion. Suivez la méthode **«ÉCOUTER, TOUCHER, VÉRIFIER»** à chaque fois que vous attachez vos chevilles sur la table d'inversion:

ÉCOUTEZ la goupille en T d'arrêt émettre un clic de verrouillage;

TOUCHEZ la goupille en T pour vous assurer qu'elle est complètement enclenchée dans un trou de réglage;

VÉRIFIEZ qu'il n'y a PAS d'espace entre la goupille en T et sa base.

Préparez-vous à vous à pratiquer l'inversion (Suite)

Le Contrôle de la Rotation

Lorsque le réglage est adéquat, vous contrôlez pleinement la rotation de la table d'inversion simplement en modifiant la position et en reportant le poids de vos bras. Votre réglage d'équilibre idéal est déterminé par votre morphologie et la distribution de votre poids - c'est pourquoi votre réglage de l'axe principal peut différer de votre taille réelle.

Les efforts éventuels fournis pour inverser ou redresser la table vont à l'encontre des bienfaits de l'inversion. Il est important de prendre votre temps, de tester vos réglages et de vous assurer une expérience agréable et relaxante! Lors de vos premières sessions d'inversion, demandez à un observateur de vous aider jusqu'à ce que vous soyez capable de trouver votre réglage d'équilibre idéal et que vous vous sentiez à l'aise avec le fonctionnement de la table d'inversion.

Adossez-vous et posez votre tête sur le dossier, vos bras sur les côtés.

- Si elle est correctement équilibrée, la table d'inversion doit commencer à pivoter doucement, l'axe principal se décollant de quelques pouces du butoir de la barre transversale (Schéma 17).
- Si la table d'inversion pivote de telle sorte que l'axe principal se décolle de plus de quelques pouces de la barre transversale, à l'horizontale (0°) ou au-delà, votre axe principal doit-être trop court.
- Démontez-le précautionneusement, allongez la longueur d'un trou, fixez de nouveau vos chevilles et réessayez.
- Si la table d'inversion ne pivote pas du tout et que l'axe principal reste engagé fermement sur la barre transversale, votre axe principal doit-être trop long. Démontez-le précautionneusement, raccourcissez la longueur d'un trou d'un trou, fixez de nouveau vos chevilles et réessayez.

Schéma 17
Correctement équilibrée : L'axe principal se décolle légèrement de la barre transversale.

Votre réglage de l'axe principal doit demeurer le même aussi longtemps que vous utilisez le même réglage de charnière pivotante et que votre poids n'évolue pas de façon significative. Si vous décidez de changer votre réglage de charnière pivotante, vous devez tester votre équilibre et contrôler de nouveau.

Inversion

Rotation dans l'inversion

ISi la table d'inversion est correctement équilibrée, elle pivotera suite à de simples mouvements des bras. Vos bras fournissent le poids nécessaire pour faire pivoter la table d'inversion (Schéma 18):

- Pour vous inverser, soulevez vos bras doucement au dessus de votre tête (basculez le poids du corps vers le sommet du dossier).
- Pour revenir en position verticale, ramenez doucement vos bras sur les côtés (basculez le poids du corps vers le bas).

Schéma 18

Pour s'assurer que la table d'inversion ne pivote pas trop et trop vite, vérifiez que vous avez attaché la courroie d'attache angulaire et que vous avez bien testé l'équilibre.

1. Avec votre tête reposant contre le dossier, lever un bras à la fois pour commencer la rotation. Pour un contrôle et un confort maximum, chaque mouvement doit être lent et conscient (plus vite vous bouger, plus vite la table d'inversion pivote).
2. Exercez-vous à contrôler la vitesse et l'angle de rotation en bougeant vos bras en avant et en arrière.
3. Une fois que vous avez atteint l'angle maximum permis par la courroie d'attache angulaire, poser les deux bras au dessus de votre tête. Détendez-vous et respirez profondément pour aider vos muscles à se détendre.

Revenir en position debout

4. Pour revenir en position initiale, ramenez lentement vos bras sur les côtés.
5. Arrêtez-vous et reposez-vous quelques minutes juste après avoir dépassé la position horizontale (0°) pour éviter toute sensation de vertige et permettre à votre dos de se recomprimer sans douleur avant de revenir complètement en position verticale.

Schéma 19

Schéma 20

Étant donné que votre corps s'est peut-être allongé ou déplacé pendant l'inversion, des mouvements des bras ne seront peut-être pas superflus pour vous remettre complètement debout. Pliez simplement vos genoux doucement alors en basculant le poids de votre corps vers le bas du dossier (Schéma 19). **NE SOULEVEZ PAS** votre tête, comptez uniquement sur les poignées ou essayez de vous assoir (Schéma 20), car cela irait à l'encontre des bienfaits relaxants de l'inversion que vous venez de vivre.

Si vous avez encore des difficultés pour revenir en position après avoir suivi ces indications, pensez à ajuster les paramètres de l'utilisateur et à tester une nouvelle fois votre équilibre et le contrôle de la rotation.

Inversion (Suite)

Inversion totale

L'inversion totale signifie être entièrement suspendu la tête en bas (90°) avec le dos totalement dégagé de la table. N'ESSAYER PAS de passer à ce stade tant que vous n'êtes pas complètement à l'aise dans le contrôle de la rotation de la table d'inversion et dans l'inversion à 60°. Pour profitez des bienfaits, vous n'avez jamais besoin d'une inversion totale. Cependant, de nombreux utilisateurs de Teeter apprécient l'inversion totale car elle offre plus de liberté pour s'étirer et pratiquer des exercices. Pour s'inverser complètement:

Schéma 21

1. Détachez la courroie d'attache angulaire.
2. Réglez les charnières pivotantes en position A pour permettre à la table d'inversion de se «bloquer» fermement en position d'inversion totale. Si vous pesez 220 lbs (100 kg) ou plus, réglez les charnières pivotantes en position B.
3. Pour commencer la rotation, levez lentement vos deux mains au-dessus de votre tête. Il vous faudra peut-être intervenir pour les derniers degrés de rotation en exerçant une pression sur le sol ou sur le cadre en A jusqu'à ce que le dossier s'arrête contre la barre transversale (Schéma 21).
4. Détendez-vous et laissez votre corps s'éloignez du dossier pour être suspendu librement. Si vous vous tendez ou si vous appuyez votre dos contre le dossier, vous serez probablement «déverrouillé.»
5. Si votre réglage de l'équilibre est correct, votre propre poids maintiendra le dossier «bloqué» dans cette position jusqu'à ce que vous décidiez de revenir en position debout.

Schéma 22

Schéma 23

POUR SORTIR DE LA POSITION INVERSÉE «BLOQUÉE»:

6. Passez une main derrière votre tête et saisissez le dossier et l'extension du cadre du dossier (Schéma 22). Avec l'autre main, saisissez la base du cadre en A en face de vous.
7. Tirez avec les deux mains à la fois (Schéma 23). Cela fera pivoter le dossier et le fera sortir de sa position «bloquée». Maintenez vos coudes près du corps pour éviter les pincements entre le cadre en A et le dossier (Schéma 24). Suivez les instructions indiquées à la page précédente pour revenir en position verticale.

Schéma 24

Démontage

1. Passez votre index et votre majeur autour de la goupille en T puis tirez tout droit pour désengager la goupille.
2. Appuyer avec les pointes de vos pieds en même temps que vous décollez vos talons pour ouvrir les chevillières avant avec le dessus de vos chevilles/pieds (Schéma 21). Relâchez la goupille en T pour bloquer les chevillières avant en position ouverte.
3. Maintenez le bas de votre corps contre le dossier de la table lorsque vous redescendez au sol. Relevez-vous avec prudence et assurez-vous d'avoir récupéré l'équilibre avant d'enjamber l'axe principal et de terminer le démontage.

Schéma 25

Rangement et entretien

Replier pour ranger

1. Retirez l'attache angulaire de la barre en U située sous le dossier.
2. Tirer la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur et glissez l'axe principal jusqu'au dernier trou (le réglage de rangement près des chevillières arrières). Relâchez et engagez la goupille.
3. Placez-vous devant le dossier et faite le pivoter dans le sens opposé à l'utilisation jusqu'à ce qu'il repose contre la barre transversale du cadre en A (Schéma 26).
4. Tirez sur les bras d'écartement afin de replier le cadre en A (Schéma 26) en maintenant les pieds du cadre en A écartés de 16-20'' (40-50 cm) pour une meilleure stabilité. Soyez vigilent pour éviter de vous pincer les doigts.

Schéma 26

⚠AVERTISSEMENT

Danger de renversement : Laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou fixez-le au mur pour éviter les chutes. Rangez-le à plat sur le sol, pas debout, afin d'éviter les risques de chutes.

Entretien

Pour nettoyer votre table d'inversion Teeter Hang Ups, utiliser un chiffon humide.
NE PAS utiliser de nettoyant ou de solvant abrasif.

Schéma 27

CONSEILS & REPONSES AUX QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES

Tirer le maximum de votre table d'inversion Teeter Hang Ups®

Selon quel angle vous convient-il d'effectuer l'inversion?

Débutez avec un angle modeste (20 à 30 degrés par rapport à l'horizontale) pendant les premières semaines ou jusqu'à ce que vous soyez habitué au fonctionnement de l'équipement. Une fois que vous êtes à même de vous détendre complètement, passez à un angle de 45-60 degrés pour un meilleur étirement. Selon une étude médicale, ce que nous appelons «l'angle magique» de 60 degrés entraîne une pression de traction d'environ 60% du poids de votre corps, qui est celle nécessaire à votre corps pour pleinement décompresser.

Devez-vous effectuer une inversion complète (rotation à 90°)?

Non! Il vous est recommandé de ne faire que ce qui vous paraît confortable. Bien que l'inversion complète ne soit pas nécessaire pour obtenir une décompression complète, près de la moitié des utilisateurs de Teeter la pratiquent et jouissent de la liberté supplémentaire offerte par cet angle en termes d'étirement et d'exercice.

Combien de temps et à quelle fréquence devez-vous pratiquer l'inversion?

Commencez par des séances d'une à deux minutes et évoluer progressivement à mesure que vous vous sentez à l'aise. Gardez à l'esprit que la fréquence (effectuer l'inversion plus souvent) est plus importante que la durée (effectuer l'inversion pendant des périodes prolongées). Nous recommandons d'effectuer l'inversion de façon régulière à raison de plusieurs fois par jour. Au fil du temps, exercez-vous entre 3 et 5 minutes... ou le temps nécessaire à vos muscles pour se relâcher et se décontracter. Il n'y a pas de limite de temps prédéterminée pour l'inversion, soyez à l'écoute de votre corps. Souvenez-vous que l'objectif de l'inversion est de se détendre et de prendre du plaisir!

Qu'êtes-vous sensé faire en position inversée?

De nombreuses personnes préfèrent simplement décompresser et se détendre. D'autres associent des mouvements et des étirements, ce qui peut aider à maximiser les bienfaits pour vos articulations et vos ligaments.

- La traction intermittente (alternance de période d'inversion et de repos) ou l'oscillation (balancement régulier) sont particulièrement bénéfiques pour les personnes qui cherchent juste à s'habituer à la sensation d'inversion, et elles peuvent aider à stimuler la circulation et les mouvements fluides au niveau des disques de votre colonne vertébrale.
- Etirez-vous et tournez-vous pendant une inversion partielle ou complète, ou utilisez le cadre en A, les poignées de traction ou les poignées Grip-and-Stretch pour une décompression plus importante.
- Des abdominaux, les redressements assis complets et les flexions raffermissent le tronc et les jambes sans ajouter de pression inconfortable sur votre colonne vertébrale.

Après combien de temps les bienfaits se font-ils sentir?

Avec le temps, votre corps a la capacité remarquable de guérir. Mais tout comme lorsque vous commencez un nouveau programme d'exercices, il peut vous falloir un certain temps avant d'observer les résultats. Persévérez, exercez-vous souvent et soyez patient(e). Faîtes en sorte de décontracter et de relâcher votre corps - c'est de cette façon que vous obtiendrez les meilleurs résultats. Certaines personnes ressentent immédiatement les bienfaits de l'inversion tandis que d'autres peuvent nécessiter 2 à 3 semaines avant que leur corps ne commence à s'adapter.

Pourquoi est-il important de déterminer les réglages correspondant à votre équilibre idéal?

Votre point d'équilibre idéal vous permettra de contrôler pleinement la rotation de la table d'inversion en modifiant la position et en reportant le poids de vos bras. Les efforts éventuels fournis pour inverser ou redresser la table iront à l'encontre des bienfaits inhérents à l'utilisation de la table, il est donc important de déterminer votre réglage idéal et de vous assurer une expérience agréable et relaxante! Votre réglage d'équilibre idéal est déterminé par votre morphologie et la distribution de votre poids - c'est pourquoi votre réglage de l'axe principal peut différer de votre taille réelle.

Que devez-vous faire si vous ressentez une gêne au niveau des chevilles?

- **Chaussures adaptées:** Porter des chaussettes et des chaussures à lacets - elles permettront d'amortir et de soutenir davantage les chevilles.
- **Position des chevillières:** pivotez le dessus des talonnières en direction de vos chevilles. Lors de l'inversion, elles pivoteront pour soutenir l'arrière de vos talons.
- **Réglage confort pour les chevilles:** ajustez de manière à ne laisser qu'un espace minime entre le pied et la plateforme. Moins votre corps «bascule» lors de l'inversion, mieux il s'en sentira.
- **Fixation adéquate:** fixez le système de blocage des chevilles pour qu'elles restent bien en place, mais ne le serrez pas de manière excessive - cela peut restreindre le flux sanguin et engendrer une gêne.
- **Passez à la vitesse supérieure:** essayez l'oscillation ou la traction intermittente. Se sentir à l'aise peut demander un peu de temps, mais vous vous adapterez rapidement à l'inversion.

D'autres conseils utiles pour les débutants:

- **Prédéterminer l'angle:** Régler votre courroie d'attache angulaire selon un angle modeste - vous pouvez ensuite vous concentrer sur la relaxation et ajuster l'inversion.
- **Faîtes-vous accompagner:** demandez à un ami de rester à proximité de la table d'inversion jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec le contrôle de sa rotation.
- **Respirez:** fermez les yeux et respirez profondément. Concentrez-vous sur la relaxation de vos muscles pour profiter de tous les bénéfices possibles.
- **Soyez à l'écoute de votre corps:** En ce qui concerne l'inversion, la douleur n'est pas un signe d'efficacité. Si vous considérez que vous en avez fait assez, revenez en position verticale pour vous reposer.
- **Évitez toute sensation de vertige/nausée:** Lorsque vous revenez en position verticale, reposez-vous bien juste au dessus du niveau de la position horizontale (0o) pendant 15-30 secondes ou plus.
- **Effectuez des changements de façon progressive:** augmentez l'angle et/ou la durée de l'inversion à petits pas.
- **Faites-le souvent!** Pratiquer l'inversion de manière régulière est le meilleur moyen d'en ressentir les bienfaits.

Rejoignez la communauté Teeter Hang Ups®:
Entrez en contact avec d'autres fans de Teeter. Obtenez les actualités, les conseils et les informations liés à Teeter. Partagez vos expériences. Découvrez teeter-inversion.com ou rejoignez-nous sur...

CONNECT WITH US!

facebook.com/teeterhangups teeter-inversion.com/blog twitter.com/teeterhangups youtube.com/teetertv